

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục 

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh

3 loại sữa lắc giúp tăng cân cho n chóng

Tác giả *Quân Lương*

Bạn ăn hoài nhưng vẫn không cải thiện được cân nặng của mình? Hãy thử bổ sung thêm 2 ly sữa lắc giúp tăng cân cho người gầy để cải thiện cân nặng ngay.

Bạn đang muốn cải thiện thân hình gầy còm nhưng ăn thế nào cũng không mập nổi??? Đó một phần là do bạn chưa nạp đủ lượng calo cần thiết trong một ngày. Cùng **Thể Hình Nam** thử ngay sữa lắc giúp tăng cân cho người gầy nào.



Để **tăng cân** an toàn tốt nhất bạn chỉ nên tăng từ 0,5kg mỗi tuần - tương đương với 3.500 calo. Nghĩa là mỗi tuần, bạn phải nạp dư ra 3.500 calo so với nhu cầu cơ thể (500 calo mỗi ngày).

Dùng mỗi ngày 2 ly sữa lắc, tương đương 524 calo. Ngoài ra thì bạn vẫn ăn uống bình thường để đảm bảo đầy đủ

dưỡng chất nhé. Nhớ không được lười ăn hay bỏ bữa, đặc biệt là bữa sáng.

Thể Hình Nam và bạn sẽ cùng tìm hiểu ngay 3 công thức thực hiện món sữa lắc ngon và bổ này nhé!

1. Sữa lắc tùy ý

Nguyên liệu:

- Kem
- Sữa tươi
- Bánh kẹo yêu thích của bạn
- Siro hoặc sữa bột
- Trái cây

Thực hiện:

Cho sữa tươi vào máy xay sinh tố. Chọn loại sữa béo thay vì sữa ít hoặc không béo. Sữa béo là chứa nhiều dưỡng chất nhất. Sữa không béo có ít dưỡng chất hơn và vị nhạt của nó còn thôi thúc bạn cho thêm đường, như vậy rất không tốt cho sức khỏe.

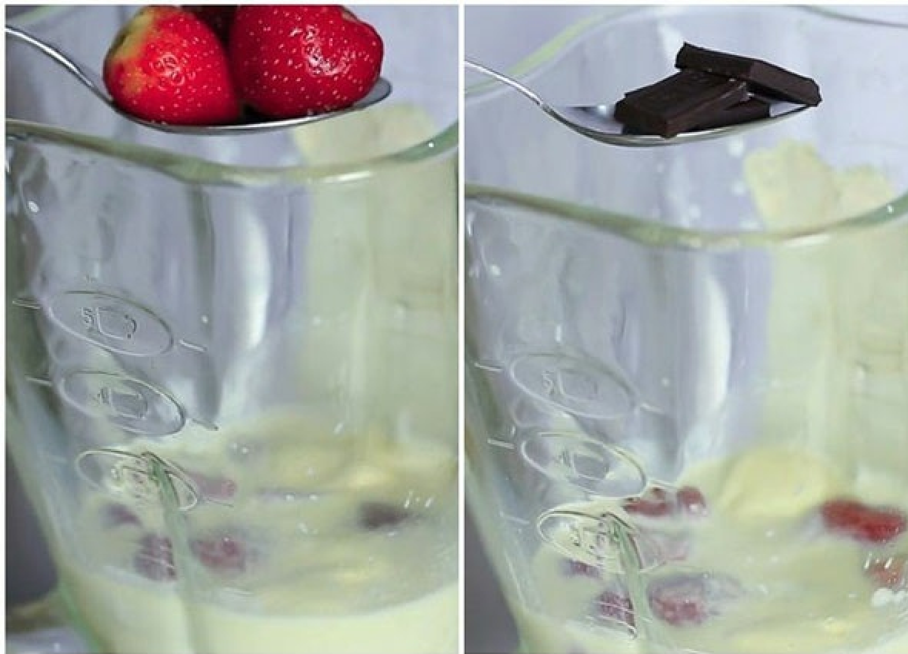
Tiếp đó, bạn cho 2 muỗng kem vào máy xay, hương vị tùy bạn chọn.



Cho sữa béo vào máy xay sinh tố, tiếp theo cho 2 thìa kem vào

Bạn cho thêm trái cây, kẹo, chocolate, bánh quy… vào máy.

Để tăng hương vị thơm ngon cho sữa lắc, bạn nên phối hợp trái cây với hương kem thích hợp, ví dụ như dâu tây thì đi với kem vani; chuối thường đi với kem chocolate… Với các loại kẹo, bánh, chocolate trước khi cho vào máy, bạn nên cắt nhỏ chúng ra trước khi cho vào máy.



Cho thêm trái cây và sô cô la vào, nhớ cắt nhỏ chúng trước khi cho vào máy xay

Tiếp tục cho thêm một ít siro hoặc 2 thìa canh sữa bột vào máy.

Chú ý, kem có hương vị chocolate, sầu riêng làm sữa lắc thì sẽ không ngon bằng việc sử dụng kem vani với siro vị chocolate hay sầu riêng.



Cho Siro vào máy xay sinh tố

Sau khi đã cho đủ các nguyên liệu vào máy xay sinh tố, bạn tiến hành xay với tốc độ cao đến thấp, nhớ đậy nắp cẩn thận để nguyên liệu không đổ ra ngoài. Bạn có thể cho thêm đá viên vào xay chung để thưởng thức ngay.



Trang trí tùy thích và bắt đầu thưởng thức thôi nào

2. Sữa lắc vani hạt điều

Sữa lắc vani hạt điều thực hiện cũng rất đơn giản mà lại vô cùng ngon miệng.

Nguyên liệu:

- 2 thìa kem vani
- 1 cốc sữa tươi
- 1 thìa cà phê vani
- Một ít siro dâu tây
- Một ít hạt điều
- 1/2 quả chuối
- 1 ít muối
- Chocolate hoặc caramel

Cho tất cả nguyên liệu đã chuẩn bị ở trên vào máy xay sinh tố rồi xay với tốc độ cao, sau đó đổ ra ly và trang trí tùy thích.



Sữa lắc vani hạt điều ngon, bổ dưỡng, giúp tăng cân hiệu quả

Sữa lắc vani hạt điều ngon, bổ dưỡng, giúp tăng cân hiệu quả

3. Sữa lắc mạch nha chocolate

Sữa lắc mạch nha chocolate có hương vị khác biệt, đặc hơn so với sữa lắc bình thường. Dưới đây là công thức sữa lắc mạch nha chocolate đơn giản mà bạn có thể thử làm.

Nguyên liệu:

- ¾ cốc sữa tươi
- ½ cốc siro caramel
- 1 hoặc 2 thìa kem chocolate
- 3 thìa canh sữa bột mạch nha





Cho tất cả nguyên liệu đã chuẩn bị ở trên vào máy xay sinh tố, Xay lên rồi đổ ra ly. Rắc lên miệng ly một chút chocolate vụn và một quả cherry ngon miệng. Cho thêm đá vào xay chung để uống ngay ly sinh tố mát lạnh đầy bổ dưỡng.

Uống mỗi ngày 2 ly sữa lắc tăng cân cho người gầy sẽ giúp bạn cải thiện thân hình cò hương vô cùng hiệu quả. Hương vị của sữa lắc mát lạnh thưởng thức trong những ngày nóng thì còn gì tuyệt bằng.

Nguồn: KhoeDep.vn

Xem thêm:

> - *Tầm quan trọng của bữa ăn phụ trong chế độ dinh dưỡng thể hình*
> - *Hướng dẫn tự làm Bơ đậu phộng - Thực phẩm tốt cho các bạn tập thể hình*

Có thể bạn thích



Hướng dẫn chế biến ức gà cho người ...



Tăng cân "vù vù" chỉ vì sử dụng đồ ...



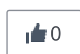
Hướng dẫn cách siết cơ, giảm mỡ, cắ...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất

Bài trước

Bài tập cơ bụng 6 múi với tạ Barbell









1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 26 phút trước - Được chia sẻ công khai

3 loại sữa lắc giúp tăng cân cho người gầy nhanh chóng
Bạn ăn hoài nhưng vẫn không cải thiện được cân nặng của mình? Hãy thử bổ sung thêm 2 ly sữa lắc giúp tăng cân cho người gầy để cải thiện cân nặng ngay. Bạn đang muốn cải thiện thân hình gầy còm nhưng ăn thế nào cũng không mập nổi??? Đó một phần là do bạn ch...

+1 · Trả lời

Thư mục

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

N H Ạ C T Ậ P T H Ể H Ì N H



	Fade (Mich Remix) - Alan Walker	201.379	
2.	Faded (DNF & Vnalogic Remix) - Alan Walker	73.865	
3.	Faded (Darius & Finlay Remix) - Alan Walker	121.110	
4.	Faded - Alan Walker	3.809.923	
5.	Nhạc Tập Thể Hình Cực Hay - Avicii	1.021	
6.	Nhạc Tập Thể Hình 2 - V.A	1.166	

SẢN PHẨM ĐỀ NGHỊ



Sữa tăng cơ phục hồi khớp tổn thương Glucosamine Chondroitin MSM

600,000₫

XEM NHIỀU NHẤT



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút



8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả



Bài tập thân trên của “ông hoàng body” Joe Manganiello

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Cẳng tay
- Buổi 7: Nghỉ, với cách xếp lịch như trên, buổi nghỉ này bạn có thể chủ động xếp vào hôm nào cũng được.

www.thehinhnam.com

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình



15 bài tập kết hợp cho lưng xô săn chắc

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- 10 lợi ích của baking soda cho da, tóc và cơ thể

Baking soda chắc hẳn đã rất quen thuộc trong việc làm đẹp của chị em phụ nữ. Baking soda...

- 9 Mốc thời gian vàng giúp bạn gái chăm sóc da hiệu quả
  Chăm sóc da là cả một quả trình từ lựa chọn sản phẩm phù hợp cho làn da cho...
- 3 loại sữa lắc giúp tăng cân cho người gầy nhanh chóng
  Bạn đang muốn cải thiện thân hình gầy com nhưng ăn thế nào cũng không mập nổi??? Đó một...
- 7 Mẹo giúp dáng đẹp da xinh từ giấm táo ít người biết
  Giấm táo không những mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ mà còn là thần dược cho làn...
- 8 cách làm tóc đẹp chỉ ngốn của bạn vỏn vẹn 2 phút
  Bạn muốn sở hữu những kiểu tóc đẹp khác nhau nhưng lại không biết phải thực hiện thế nào?...

Bài ngẫu nhiên


30 BÀI TẬP CHÂN TỐT NHẤT CHO THỂ HÌNH NAM (PHẦN 3)
12.12.2015 - Comments Disabled

Bạn có cơ ngực và bụng 6 múi săn chắc, nhưng đang thiếu đôi chân chắc khỏe để tạo sự cân đối tốt nhất cho...


THỂ HÌNH VÀ TÌNH DỤC - BẠN CÓ BIẾT ?
28.12.2015 - Comments Disabled

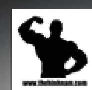
Lực sĩ Lý Đức cho biết, những người tập thể hình có thể bị mất luôn khả năng trong "chuyện ấy" nếu muốn...

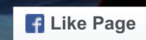

THỬ THÁCH VỚI BÀI TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI HIỆU QUẢ NHẤT CHỈ 10 PHÚT
16.11.2015 - Comments Disabled

Bạn là nam giới nhưng không có cơ bụng 6 múi và thân hình cân đối, bạn có thấy thiếu thiếu cái gì đó...

Bài mới

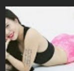
Theo dõi Fanpage


Thể Hình Nam
2,205 likes





Bài yêu thích


HUẤN LUYỆN VIÊN XINH ĐẸP TIẾT LỘ BÍ KÍP TẬP KICKBOXING
08.04.2016 - 0 Comments

Huấn luyện viên Hana Giang Anh cho rằng Kick-Boxing là bộ môn hiệu quả để giúp bạn giảm cân, làm săn chắc...